



مسابقات کشتی پهلوانی

مسابقات کشتی پهلوانی در سه رده سنی در سالن تختی جاجرم برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، این مسابقات با حضور ورزشکارانی از بجنورد، شیروان، اسفراین، جاجرم، گرمه و آشنخانه برگزار شد.

مسئول روابط عمومی هیئت کشتی استان گفت: در بخش انفرادی و در رده سنی نوجوانان علی غلامی، علیرضا حیدری، مسعود نیستانی، حسین مرادی و امیر حسین علی پور مقام های اول وزن های مختلف را به دست آوردند و در بخش تیمی بجنورد، گرمه و اسفراین اول تا سوم شدند.

یوسف ولی زاده افزود: در رده سنی جوانان نیز محمد ضراغمی، محسن نیستانی، خشایار طاهرپور، جلال خوش قامت، محمد مرگن و میلاد علی زاده مقام های اول وزن های مختلف را به دست آوردند و در بخش تیمی بجنورد، جاجرم و اسفراین اول تا سوم شدند. وی بیان کرد: در رده سنی بزرگ سالان نیز مهدی علمی، حمید الهیان، احمد جفاکش، عباس داوودی، مجتبی کلانتریان و رضا حسن زاده مقام های اول را از آن خود کردند و تیم های آلویمینای جاجرم، بجنورد و اسفراین مقام های اول تا سوم را به دست آوردند.

د کتر «فتحی» پژوهشگر برتر تربیت بدنی

شیرازی - دکتر «مهرداد فتحی» به عنوان پژوهشگر برتر دانشکده علوم ورزشی در گروه فیزیولوژی ورزش انتخاب شد.

به گزارش خبرنگار ما، این ارزیابی از سوی معاونت پژوهش و فناوری دانشکده علوم ورزشی در سال ۹۷ انجام شد که دکتر فتحی عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد که در اصل بجنوردی است موفق به کسب این افتخار شد. او که سابقه مدیر گروهی مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه علوم و تحقیقات بجنورد را هم داشته، تاکنون جوایز و موفقیت های بسیاری در حوزه پژوهش، مقاله و ارتقای رتبه علمی به دست آورده است.

پایان مسابقات والیبال بانوان

مسابقات والیبال بانوان کارکنان دولت استان به پایان رسید. به گزارش خبرنگار ما، در پایان این مسابقات تیم های آموزش و پرورش، برنامه و بودجه و دادگستری مقام های اول تا سوم را به دست آوردند. همچنین تیم فنی و حرفه ای کاپ اخلاقی این رقابت ها را از آن خود کرد.

از فوتبال پیش کسوتان تا لیگ فوتبال

رقابت های فوتبالی ها و فوتسالی ها

هفته چهارم پیش کسوتان استان به میزبانی بجنورد برگزار شد. رئیس هیئت فوتبال استان گفت: در این مسابقات تیم استقلال ۲ بر یک تیم پیش کسوتان ترانه را شکست داد، دیدار تیم های پیش کسوتان الف و شیروان با تساوی بدون گل به پایان رسید، درگزی ها ۲ بر یک پیش کسوتان نوین را بردند و تیم شیروان الف با یک گل از سد تیم کشاورز گذشت. حسین جعفرزاده افزود: هفته ششم لیگ دسته ۲ فوتبال استان نیز برگزار شد که تیم وحدت اسفراین ۲ بر صفر گوهر کویر جاجرم را برد، تیم سهند بجنورد یک بر صفر آریای بجنورد را شکست داد، تیم عقاب بجنورد ۲ بر صفر تیم ستاره سرخ اسفراین را از پیش رو برداشت و بازی تیم های غلامان و نادر آشنخانه به دلیل نبود آمبولانس برگزار نشد و نتیجه این دیدار بعد از تشکیل کمیته انضباطی اعلام خواهدشد. وی اظهار کرد: هفته سوم لیگ فوتسال استان نیز با سه دیدار پیگیری شد که تیم شهاب نوین شیروان ۷ بر ۴ تیم هیئت مانه و سملقان را شکست داد و دیدار تیم های دانشگاه بجنورد و متال استیل به تساوی ۴ بر ۴ رسید و شهدای دانش آموز جاجرم ۵ بر ۴ تیم کارگر مقدم سنخواست را از پیش رو برداشت.

آمادگی جسمانی کارگران

شیرازی - بانوان کارگر خراسان شمالی در رقابت های آمادگی جسمانی قهرمانی کشور به میزبانی همدان شرکت کردند. مسئول ورزش بانوان کارگری استان گفت: در این مسابقات ۱۲ تیم شرکت کرده بودند که به گفته مربی اعزامی به این مسابقات داوری در این رقابت ها غیر منصفانه و بیشتر به نفع تیم میزبان بود. آدینه زاده افزود: بانوان ورزشکار استان در این مسابقه تمام تلاش شان را کردند و من از کار بچه ها راضی هستم. وی بیان کرد: مولایی، حسینی، معصوم، کمالی و ساعدی ورزشکاران حاضر در این مسابقه بودند.

خبر ویژه

ایستگاه آخر لیگ فوتسال بانوان

بازی های نیمه نهایی فوتسال بانوان در رده سنی نونهالان برگزار شد و این رقابت ها به ایستگاه پایانی رسید. نایب رئیس هیئت فوتبال بجنورد گفت: در این مسابقات تیم سپاهان شیروان ۲ بر صفر تیم قاضی را شکست داد و تیم سرخ پوشان اترک ۴ بر یک تیم هیئت فوتبال آشنخانه را از پیش رو برداشت. سمیه وحدانی افزود: سمیه رضایی، فاطمه گلستانی و حناحه حمیدی گل های این مسابقات را به ثمر رساندند. وی بیان کرد: فینال این رقابت ها این هفته به میزبانی آشنخانه برگزار خواهد شد.

همشهری گرامی به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندی های خراسان شمالی چاپ می شود از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد میباشد ،لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ندارد

لطفاً هنگام داد و ستد ، با روشهای مقتضی ،اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید .

آپارتمان فروشی گلستان ۷

دو بر نوساز کلید نخورده

کف پارک ۱۳۷ متر طبقه

اول، سوم و چهارم کلا ۵

طبقه ۵ واحد فول امکانات

قیمت ۴۶۶ م سند آزاد

۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

ملک تجاری چهارراه تختی ۸۰

متر ۲ طبقه هر طبقه ۹۵ متر

مسکونی و ۸۰متر زیر زمین

پارکینگ دو بر حاشیه ۳۲

متری و کوچه ۸ متری فی ۲.۵

۷میلبارد قابل معاوضه با ۲ یا ۳ طبقه در محدوده تختی و گلستان تا نصف ارزش ملک

۰۹۱۵۸۸۲۰۰۲۷

یک واحد ۱۳۰ متری دوسال

ساخت فول امکانات طبقه

اول هفده شهرویر شمالی

خ سرداران رهن کامل

۷م ۰۹۳۵۹۸۲۰۹۴۵

۰۹۱۵۷۷۷۳۰۰۲۷

یک واحد ۱۰۰ متری واقع در مجتمع فرهنگیان بجنورد

در خیابان رضوی دوخواب

آسانسور پارکینگ انباری

قیمت ۲۰م ۳۰م وام ۷درصد با قسط ۲۹۰

که از مبلغ کسری م گردد املاک آرامش

توکلی ۰۹۱۵۳۸۶۴۱۸۱

مغازه بین گارگر ۱۸ متر سر

قفلای فروشی مغازه سر

قفلای ۱۲ متر مربع درب کر کره برقی خیابان منصور

حصاری بفروش میرسد

۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

یک باب مغازه تجاری نوساز ۲۸

متر سند ۶ دانگ امتیازات کامل

و پارکینگ اختصاصی واقع در چمران کوچه شتر خانه ۱۲ متری

ایشان آقا بفروش میرسد. مشاور

املاک اکرمی ۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

فروش یا معاوضه یک باب منزل مسکونی ویلا یی، دو نبش، دو طبقه، متراژ: زمین: ۳۸۳ متر مربع، بنا: ۴۰۰ متر مربع، آدرس: بجنورد، خیابان طالقانی شرقی، کوچه صیدشوش ۳.....

۰۹۱۵۳۸۴۴۰۰۳

فروشی یک قطعه باغ ۱۵۰ متری دارای سند مادر واقع در جاده سلامت بش قارداش ۰۹۳۰۳۰۵۹۰۰

حاشیه دهخدا ۳ طبقه ۳ واحد طبقه دوم نوساز ۱۴۵ متری ۳ خواب ۹۰ م رهن ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

سیمانکاری، استر روبه تگرگی، تعمیرات و تغییرات بنایی، گچ کاری، تیغه چینی، خرده کاری پذیرفته میشود. استاد کار ایزانلو ۰۹۱۵۹۸۴۵۰۲۶

پوشاک ایران مد تولید با کیفیت ترین لباسها با پارچه های ایرانی تنوع در رنگ قیمت کت شلوار ۱۱۵ الی ۳۵۰ شلوار تک از ۱۲۵ الی ۶۵ پیراهن ۱۲۵ الی ۴۵ کت تک ۱۲۰ الی ۲۵۰ شلوار پسرانه کتان ۱۳۵ الی ۴۵ بجنورد دمدرس بین چهار راه دانش آموز و شهید فهمیده مغازه ۰۹۳۲۴۹۴۰۳ گر یونانی

کارگاه تولید بلوک احمدبزرگترین و با کیفیت ترین کارگاه با ۲۰ سال سابقه کار در قالب ته باز ته بسته کشتوئی و کلاف کاملاً محکم ونشکن با تخفیف ویژه حمل و تحویل در اسرع وقت به تمام نقاط استان مدیریت ایزانلو ۰۹۳۹۳۸۴۶۸۹۳ ایزانلو ۰۹۱۵۳۸۴۶۸۹۳

اجرای فنس و سیم خاردار ساده و حلقوی در سریعترین زمان ممکن با دستگاه مخصوص صدیقی ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

جوشکاری رحمانی اجرای سقف ایرانیت ،الاجیق ،تراس بهار خواب سقف دآمداری و نصب توری و پشم شیشه و نور گیر و پارکینگ ،گلخانه باورق پلی کربنات یا فایبر کلاس. رحمانی ۰۹۱۵۷۷۳۴۶۸۵

کارگزاری رسمی بیمه (یزدان پناه)

تاک و پناه با اقساط

پانک مدت که ۱۲۰۵

۰۹۳۶۹۵۰۲۰۱۲

متفرقه

خدمات ساختمانی

کاشی کاری سرامیک

کاری موزاییک کاری

سیمان کاری بنایی

خرده کاری پذیرفته

می شود در اسرع وقت

با کیفیت عالی بایش

از سی سال تجربه

متراژ بالا= تخفیف

۰۹۹۰۸۳۱۱۵۹۹

نصب و فروش ایزوگام شرق تهران با بهترین کیفیت، پنج سال بیمه، ده سال ضمانت رفع خرابی ونم در اسرع وقت باز دیداز محل کار جهت رفع خرابی ونم بصورت رایگان امینی ۰۹۱۵۱۸۶۷۲۶۵ و ساعدی ۰۹۰۵۲۰۵۳۸۹۰

هر دوشنبه باشماست

روزی بازار خراسان شمالی

شماره پیامک

۳۰۰۰۷۲۳۳۳

خودرو

پژو ۴۰۵ سال ۸۸

نقره ای توکر م بیمه کامل تخفیف کامل رنگ کابوت و گلگیر شاستی سالم

قیمت ۳۰ تخفیف پای مامله ۰۹۱۲۰۸۹۹۸۸۴

خدمات ساختمانی کوروش

رفع کامل نم زدگی و رطوبت با نسل جدید عایق های رطوبتی ، حرارتی، صوتی

نانو کالیمورا ضد آب جهت آبدی انواع استخر ،شنا، کشاورزی و پرورش ماهی بدون تخریب جهت استفاده برای : بند کشتی کف سرویسها، تراس، پشت بام و سطوح سرامیک

موزاییک با بهره گیری از تکنولوژی نانو که ضد آبگریز ضد جلبک و خرزه، ضد قارچ ، آنتی باکتریال، بدون رنگ وبو میباشد، مقاوم در برابر انواع شوینده های اسیدی (کالیمورا دشمن نم و رطوبت) ۰۹۱۵۹۸۴۵۰۲۶ ۰۹۳۶۳۰۰۴۸۱۸

شورلت نوا دنده اتومات مدل ۱۳۶۷ بسیار لوکس و استثنایی فنی واقعاً سالم. بدنه بدون پوسیدگی بیمه کامل و ۵ سال تخفیف قیمت ۳۳ م ۰۹۱۵۷۷۴۰۳۰۰

نام کالا	قیمت	تلفن
صندلی مدیریت مشکی چرم سایز بزرگ جک دار	۱۹۹	
مینی لب تاب سامسونگ رم ۴ هارد ۳۲۰ گرافیک ۲۵۶	۱/۱۵۰	
میز کامپیوتر شیک و سالم	۱۴۵	۰۹۳۷۵۰۰۹۲۱۶
۷ عدد صندلی انتظار پایه فلزی به همراه میز	۶۳۰	
کامپیوتر رومیزی جدید و به روز هارد ۵۰۰ گرافیک ۱ مانیتور جدید	۱/۴۸۰ م	
سه تخته سنگ این	۱۸۰	۰۹۱۵۱۸۶۹۳۵۷
تلویزیون ۵۰ اینچ	خریداریم	۰۹۱۵۴۹۲۲۲۴۰

ککش ها اختصاص دهید تا انعطاف پذیری بدن خود را افزایش دهید، بدن تان فشار و استرس کمتری را تحمل کند و تناسب اندام بیشتری داشته باشید.

قاضوی یادآور شد: کمترین کاری که کارمندان در طول روز می توانند انجام دهند این است که در حالت نشسته حرکات نرمشی مناسبی انجام دهند.

این استاد دانشگاه اظهار کرد: در واقع، حرکات کوچک پا در همان حال که روی صندلی نشسته اید یا تکان دست می تواند شما را از یک خطر بزرگ دور کند، بنابراین اگر نمی توانید بلند شوید، پشت میز خود بایستید یا در دفتر کارتان راه بروید، کمی دست و پای خودتان را حرکت دهید تا بیشتر و سالم تر زندگی کنید.

وی تصریح کرد: یکی از حرکات کششی برای رفع خستگی دست این است که، لیه میز را بگیرید و مانند زمانی که می خواهید میز را از زمین بلند کنید به دست تان کشش وارد کنید. زمانی که خسته شدید با دست دیگر این حرکت را تکرار کنید، دست تان را روی میز بگذارید و با تمام نیرو دست را به سمت پایین فشار دهید و تا زمانی که خسته نشدید در این حالت بمانید و بعد با دست دیگر این تمرین را تکرار کنید.

وی ادامه داد: روی لیه صندلی بنشینید و پاهای تان را به نوبت کاملاً صاف و چند سانتی متر از سطح زمین بلند کنید و برای چند دقیقه نگه دارید، اگر می توانید پای تان را بالاتر ببرید.

وی خاطرنشان کرد: همان طور که روی صندلی نشسته اید دست راست تان را روی قسمت بیرونی زانوی راست بگذارید و با تمام نیرو زانوی خود را فشار دهید مثل این که می خواهید زانو را به سمت پای چپ هل دهید و در همان زمان با پای راست فشاری در خلاف جهت دست و برای مقابله با آن وارد کنید. این کار را با دست و پای چپ تان هم تکرار کنید. وی ادامه داد: دست راست را روی قسمت داخلی زانویی راست قرار و آن را فشار دهید مثل این که بخواهید آن را با پای چپ دور کنید و در همان زمان با پای راست با این فشار مقابله کنید. این حرکت را روی پای دیگر تان نیز تکرار کنید. وی گفت: هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک بار باید به چشم های تان استراحت دهید، به نقطه ای در دور دست نگاه کنید و چند بار چشم های تان را باز و بسته کنید، فراموش نکنید که پلک بزنید، چرا که خیره شدن به کامپیوتر و پلک نزدن سبب خشکی چشم های شما می شود.



ورزش برای پشت میز نشین ها

شیرازی

اگر کاری انجام می دهید که ساعت ها باید پشت میز بنشینید حتماً به فکر ورزش و گرم کردن بدن خود و انجام حرکات کششی باشید.

این روزها بازار برگزاری مسابقات ادارات داغ است و رقابت های ورزشی در رشته های مختلف برای کارمندان ورزشکار یا ورزش دوست برگزار می شود.

حضور پرشور کارمندان تمام شهرستان های استان در مسابقات ورزشی باعث شد سراغ ورزش برای پشت میزنشین ها برویم و با یک مربی ورزش و استاد دانشگاه درباره

